

## GAMBARAN TINGKAT STRES KERJA PADA TENAGA PENDIDIK TERHADAP PEMBELAJARAN JARAK JAUH DI SMPN 1 LIKUPANG SELATAN DAN SMPN 1 DIMEMBE

Clara Rumeen\*, Woodford B. S. Joseph\*, Adisty A. Rumayar\*

\*Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado

### ABSTRAK

Stres merupakan keadaan emosional individu/seseorang yang belum bisa terkontrol dengan baik, sehingga dapat memicu seseorang bekerja kurang efektif. Stres kerja pada guru/ tenaga pendidik merupakan tekanan atau beban kerja yang dialami seorang tenaga pendidik ketika sedang melakukan tugas sebagai pendidik di sekolah. Pada saat ini sistem pembelajaran di Indonesia sedang melakukan sistem pembelajaran jarak jauh. SMPN 1 Likupang Selatan Dan SMPN 1 Dimembe merupakan sekolah-sekolah yang melakukan sistem pembelajaran jarak jauh pada saat sekarang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat stres pada tenaga pendidik terhadap pembelajaran jarak jauh di SMPN 1 Likupang Selatan Dan SMPN 1 Dimembe. Jenis penelitian ini yaitu deskriptif kuantitatif dengan jumlah sampel 35 orang. Penelitian ini dilakukan pada bulan November 2020 - Februari 2021. Pengumpulan data dilakukan dengan cara membagikan kuesioner kepada responden di tempat penelitian dengan menggunakan kuesioner Depression Anxiety and Stress Scale (DASS 42). Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa responden paling banyak mengalami stres normal dan stres ringan

**Kata Kunci:** Tingkat Stres, Tenaga Pendidik, Pembelajaran Jarak Jauh

### ABSTRACT

Stress is an emotional state of an individual/person that can not be controlled properly, so it can trigger a person to work less effectively. Work stress on teachers / educators is a pressure or workload experienced by an educator when doing tasks as an educator in school. At the moment the learning system in Indonesia is conducting a online distance learning system. SMPN 1 Likupang Selatan and SMPN 1 Dimembe are schools that are conducting a online distance learning systems at this time. This research aims to find out the scale of stress levels in teachers / educators towards a online distance learning at SMPN 1 Likupang Selatan and SMPN 1 Dimembe. This type of research is descriptive quantitative with a sample number of 35 people. This research was conducted in November 2020- February 2021. Data collection was conducted by sharing questionnaires with respondents at the research site using depression anxiety and stress scale questionnaire (DASS 42). The results of this study showed that respondents who experienced mild stress and respondents under normal

**Keywords:** Stress Level, Educators, Distance Learning

## PENDAHULUAN

Stres dapat di artikan sebagai suatu respon perilaku setiap orang atau individu yang di pengaruhi oleh setiap karakter individu itu sendiri atau proses psikologis yang memberikan dampak tindakan, situasi, atau kejadian yang membuat seseorang atau individu itu sendiri terkena beban fisik dan psikologi (Kreitner dan Kinicki, 2014).

Selain itu stres kerja merupakan sebuah keadaan emosional yang penah

dialami atau yang disertakan dengan perubahan *biochemical*, fisiologis, kognitif dan perubahan karakter ataupun perubahan tingka laku individu atau seseorang yang diakibatkan oleh adanya suatu keadaan atau kondisi yang terlalu monoton. Stres kerja dapat disimpulkan juga sebagai respon luapan perasaan pada orang berupa perubahan keadaan psikologis, fungsi kognitif, dan sifat yang diakibatkan oleh beberapa faktor yaitu situasi kerja yang

menekan, karakter dari individu, dan pemicu diluar lingkup pekerjaan pada penelitian yang dibuat oleh Febi, Dkk (2018) didapati hubungan antara tuntutan tugas dengan stres kerja dan terdapat hubungan antara peran individu dalam sebuah organisasi dengan stres kerja. Stres dapat terjadi pada siapa saja dan dimana saja, tuntutan serta pekerjaan yang semakin banyak dan tinggi membuat seseorang lebih cepat terkena stress kerja. menurut survei yang dilakukan oleh PPM Manajemen (2020) yang dilangsir oleh kompas.com menyebutkan bahwa 80% pekerja mengalami gejala stres

Stres kerja tidak hanya terjadi pada dunia bisnis, dalam dalam dunia pendidikan pun dapat terjadi contohnya para tenaga pendidik. Pada jaman sekarang tugas para tenaga pendidik atau biasa disebut guru sudah sangat berbeda cara pembelajarannya dengan jaman dulu. Seorang guru atau tenaga pendidik tidak hanya bertanggung jawab dalam melakukan pembelajaran seperti membaca, menulis berhitung dan kegiatan lainnya tetapi guru juga bertanggung jawab menjadi orang tua bagi para murid atau peserta didik pada saat di lingkungan sekolah/ lingkungan pendidikan. Pada penelitian yang dilakukan oleh Sri Z (2019) menyebutkan bahwa di dapati hubungan diantara beban kerja mental dan stres kerja pada tenaga pendidik

Sebagai seorang edukator guru menggambarkan diri sebagai acuan bagi

muridnya, maka dari itu pengajar wajib mempunyai wibawah dalam melakukan sebuah tindakan, berkewajiban menanggung resiko dari tindakan yang dilakukan, Mejalani ketentuan dengan tidak melibatkan orang lain, dalam waktu yang singkat dan efisien maka dari itu harus mempunyai sebuah integritas. Guru selaku tenaga pengajar dan juga sebagai fasilitator bagi peserta didik memiliki tugas untuk mengembangkan diri serta menuntun peserta didik sesuai dengan kopetensi dan keahlian yang dimiliki oleh peserta didik pada penelitian yang dilakukan oleh Nasib G (2021) terdapat 7 faktor penyebab stres pada guru disekolah seperti, karakter buruk dari siswa, aturan kepala sekolah yang tidak sesuai, kurangnya dukungan dari rekan kerja, tuntutan tugas yang terlalu banyak, gaji yang tidak sesuai, keadaan pekerjaan yang kurang baik dan adanya perubahan kebijakan pendidikan

Seorang guru atau tenaga pendidik yang gagal menangani diri sendiri ketika stress maka akan mempengaruhi hubungannya dengan para siswa, serta akan mempengaruhi sistem pembelajaran dengan para siswa atau peserta didik, apalgi pada saat sekarang dunia pendidikan di seluruh indonesia melakukan pembelajaran jarak jauh karena adanya pandemi Covid-19. Pada saat peneliti melakukan pengambilan data awal peneliti melakukan wawancara sedikit mengenai pembelajaran jarak jauh dengan salah satu guru di sekolah yang

akan diteliti, pada saat melakukan wawancara guru tersebut menyebutkan bahwa dia mengalami kesulitan dalam melakukan pembelajaran jarak jauh, kesulitan yang di alami seperti kurangnya alat elektronik laptop, handphone pada anak didik dan gangguan jaringan pada saat melakukan kegiatan belajar mengajar.

Maka dari itu peneliti tertarik melakukan penelitian bagi tenaga pendidik dengan judul penelitian "Gambaran Tingkat Stress Kerja Pada Tenaga Pendidik Terhadap Pembelajaran Jarak Jauh Di SMPN 1 Likupang Selatan Dan SMPN 1 Dimembe"

## METODE

Jenis penelitian ini yaitu deskriptif kuantitatif dengan jumlah sampel 35 orang. Penelitian ini dilakukan pada bulan November 2020 - Februari 2021. Pengumpulan data dilakukan dengan cara membagikan kuesioner kepada responden di tempat penelitian dengan menggunakan kuesioner *Depression Anxiety and Stress Scale (DASS 42)*

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Karakteristik Responden

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Laki-laki	11	31.4%
Perempuan	24	68.6%
Total	35	100%
Umur		
26-35	7	20%
36-45	12	34.3%
46-55	9	25.7%
56-65	7	20%
Total	35	100%

Dari data tabel 1 menunjukkan bahwa yang berjenis kelamin laki-laki berjumlah 11 orang dengan jumlah persentase 31.4%, dan yang berjenis kelamin perempuan berjumlah 24 orang dengan persentase 68.6%. Responden yang berumur 26-35 tahun sebanyak 7 orang dengan jumlah persentase 20%, responden yang berumur 36-45 tahun sebanyak 12 orang dengan jumlah persentase 34.3% responden yang berumur 46-55 tahun sebanyak 9 orang dengan jumlah persentase 25.7% responden yang berumur 56-65 tahun sebanyak 7 orang dengan jumlah persentase 20%

### Gambaran Tingkat Stres

Kategori Stres	Jumlah	Persentase
Normal	24	68.6%
Ringan	11	31.4%
Sedang	0	0%
Berat	0	0%
Sangat Berat	0	0%
Total	35	100%

Dari data tabel diatas responden yang mengalami stres normal berjumlah 24 orang dengan jumlah persentase 68.6%, responden yang mengalami stres ringan berjumlah 11 orang dengan jumlah persentase 31.4%, responden yang mengalami stres sedang, stres berat, stres sangat berat tidak ada dengan jumlah persentase 0%

### Karakteristik Responden

Responden dalam penelitian ini adalah seluruh tenaga pendidik di SMPN 1 Likupang Selatan dan SMPN 1 Dimembe

yang memenuhi kriteria inklusi. Pada saat melakukan pengambilan data, dari total tenaga pendidik di SMPN 1 Likupang Selatan dan SMPN 1 Dimembe yang berjumlah 49 orang, dilakukan wawancara melalui kuesioner yang dibagikan sehingga diperoleh 35 orang responden yang memenuhi kriteria inklusi. Dalam penelitian ini di dominasi sebagian besar oleh responden yang berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 24 orang sedangkan responden yang berjenis kelamin laki-laki berjumlah 11 orang. Umur responden dalam penelitian ini berkisar dari umur 26-65 tahun dan didominasi oleh sebagian besar responden yang berumur 36-45 tahun dengan jumlah 12 orang.

### **Gambaran Tingkat Stres**

Stres merupakan keadaan emosional individu/seseorang yang belum bisa terkontrol dengan baik sehingga dapat memicu seseorang bekerja kurang efektif. Stres kerja pada guru/ tenaga pendidik merupakan tekanan atau beban kerja yang dialami seorang tenaga pendidik ketika sedang melakukan tugas sebagai pendidik disekolah, banyaknya tuntutan tugas sekolah serta mempelajari banyak karakter dari setiap siswa yang dihadapi oleh seorang tenaga pendidik kadang kala membuat seorang tenaga pendidik tidak bisa mengontrol keadaan emosionalnya sendiri. Stres dapat juga terjadi akibat beban kerja yang berat dan bisa juga akibat beban kerja

yang ringan/santai, pada penelitian yang dilakukan oleh Fandi Muhbar (2017) didapati hubungan antara tingkat stres kerja dengan beban kerja pada guru dengan signifikan 0,44 (*nilai p < 0.05*)

Pada penelitian yang dibuat oleh Raudhatul Annisa (2018) didapatkan bahwa guru/ tenaga pendidik mengalami tingkat stres ringan dengan jumlah 40 orang dan yang mengalami stres berat berjumlah 12 orang. Pada penelitian yang dilakukan oleh peneliti didapati bahwa responden hanya mengalami stres ringan dan dalam penelitian ini responden dengan keadaan normal lebih banyak daripada responden yang sedang mengalami tingkat stres ringan, sedang, berat dan sangat berat. Responden yang berada dalam keadaan normal berjumlah 24 orang responden dan responden yang mengalami tingkat stres ringan berjumlah 11 orang sedangkan responden yang mengalami tingkat stres sedang, berat dan sangat berat tidak ada.

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa tingkat stres yang dialami tenaga pendidik di SMPN 1 Likupang Selatan dan SMP N 1 Dimembe pada saat melakukan pembelajaran jarak jauh, hanya mengalami tingkat stres ringan dengan jumlah responden 11 orang sedangkan 24 responden mengalami tingkat stres normal. Pada penelitian ini responden yang berjenis

kelamin perempuan lebih banyak mengalami tingkat stres ringan dibandingkan dengan responden yang berjenis kelamin laki-laki dan responden yang berumur 56-65 tahun lebih rentan terpapar tingkat stres ringan dibandingkan dengan responden yang berumur < 56 tahun

## SARAN

1. Bagi Tenaga Pendidik Di SMPN 1 Likupang Selatan Dan SMPN 1 Dimembe Diharapkan kepada tenaga pendidik untuk tetap mempertahankan kesehatan seperti selalu mengucapkan syukur untuk setiap keadaan yang dijalani, melakukan rekreasi agar kesehatan mental terhindar dari stres kerja akibat banyaknya tuntutan tugas dan pekerjaan yang diberikan
2. Bagi Peneliti Selanjutnya Diharapkan agar penelitian ini dapat menjadi literatur dan sebagai referensi bagi peneliti selanjutnya sehingga dapat memperoleh informasi yang lebih luas tentang tingkat stres kerja pada tenaga pendidik

## DAFTAR PUSTAKA

- Asih G. Y, Dkk. 2018 “Stress Kerja”. Semarang University Press
- Bambang, Warsita. 2011. *Pendidikan Jarak jauh, Perencanaan, Pengembangan, Implementasi Dan Evaluasi Diklat*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Dewi K S. 2012. *Kesehatan Mental*. Semarang: UPT Undip
- Effendi. (2002). “ *Ilmu Komunikasi Teori dan Praktek*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Gaol N. 2021. *Faktor-Faktor Penyebab Guru Mengalami Stres Di Sekolah*. Institut Agama Kristen Negeri Tarutung. Diakses pada tanggal 20 juni 2021, online.
- Kreitner R & Kinicki A. (2014). *Organizational Behavior*. Jakarta: Salemba Empat
- Kurnia A, Dkk. 2020. *Survei PPM Manajemen: 80 Persen Pekerja Mengalami Gejala Stres*. Kompas.com. Diakses pada tanggal 25 juni 2021, Online.
- Luthans, Fred. 2006. *Perilaku Organisasi*. Edisi10. Yogyakarta: AND
- Muhbar F. Dkk. 2017. *Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Beban Kerja Guru Di Sekolah Luar Biasa*. Vol.5, No. 2. Diakses pada tanggal 13 April 2021.
- Nurdin R. I, Dkk. 2017. *Penerapan Sistem Pembelajaran Jarak Jauh Berbasis Massive open online course (MOOC)*. Universitas Negeri Semarang. Diakses pada tanggal 4 september 2020, Online.
- Rasmun. 2009. *Stress, Koping dan Adaptasi*. Jakarta :CV. Sagung Seto
- Ridwan I. 2014. *Manajemen Pendidikan Dalam Aplikasinya di Sekolah*. Makasar, Alauddin University Press.
- Raudhatul A. 2018. *Hubungan Antara Persepsi Guru Terhadap Prestasi Akademik Siswa Dengan Stres Kerja Guru Di SMPN 4 Samarinda*. Universitas Muhammadiyah KALTIM. Diakses pada tanggal 23 Maret 2021. Online
- Zetly S. 2019. *Hubungan Beban Kerja Mental Terhadap Stres Kerja Pada Tenaga Kependidikan Di Kota Batam*. Universitas Putra Batam.

Diakses pada tanggal 20 juni 2021,  
Online.